








1 आफ्नो परिचय	
	1 आफ्नो नाम, राष्ट्रियता, आदि बताउन सक्छ।
	2 आफ्नो नाम हिरागाना, काताकाना, वा कांजीकोकुनै एकमा लेख्न सक्छ।
	3 अरूले आफ्नो परिचय दिँदै गरेको सुनेर, बुझ्न सक्छ।
2 मेरो एक दिन	
	1 म एक दिनमा के गर्छु भनेर भन्न सक्छु।
	2 म कति बजे के गर्ने भन्ने बारे चरणबद्ध रूपमा व्याख्या गर्न सक्छु।
	3 अरू मानिसहरूले आफ्नो दिन कसरी बिताउँछन् भन्ने कुरा सुनेर, बुझ्न सक्छु।
3 परिवार	
	1 आफ्नो परिवारको संख्या र संरचना बताउन सक्छ।
	2 मेरो परिवार कहाँ बस्छ र के काम गर्छ भनेर म तपाईंलाई भन्न सक्छु।
	3 म अरूको पारिवारिक कथाहरू सुनेर, बुझ्न सक्छु।
4 बस्ने ठाउँ	
	1 म बसेको ठाउँमा के उपलब्ध छ भनेर म तपाईंलाई भन्न सक्छु।
	2 म अरू मानिसहरू कहाँ बस्छन् भन्ने कुरा सुनेर, बुझ्न सक्छु।
	3 आफ्नो ठेगाना अंग्रेजी अक्षर, हिरागाना, कान्जी, आदिमा लेख्न सक्छु।
5 खाना सम्बन्धि	
	1 म मेरो मनपर्ने खाना भन्न सक्छु।
	2 मलाई के मन पर्दैन वा के खान सकिदैन, भनेर म भन्न सक्छु।
	3 म अरूको खानाको कुरा सुनेर, बुझ्न सक्छु।
6 खाना पकाउने सम्बन्धि	
	1 म प्रायः बनाउने परिकारहरूको नाम भन्न सक्छु।
	2 म प्रायः बनाउने परिकारहरूको सामग्री र पकाउने तरिकाहरू व्याख्या गर्न सक्छु।
	3 खाना कसरी तयार पारिन्छ भन्ने कुरा सुनेर, बुझ्न सक्छु।
7 वार्षिक कार्यक्रम	
	1 म मेरो देश वा क्षेत्रका चाडपर्वहरूको बारेमा बताउन सक्छु।
	2 आफ्नो देश वा क्षेत्रका कार्यक्रमहरूमा के गर्ने भनेर व्याख्या गर्न सक्छु।
	3 अरूको देश वा क्षेत्रका चाडपर्वहरूको बारेमा कुरा सुनेर, बुझ्न सक्छु।

8 वार्षिक कार्यक्रमका सम्झनाहरू		
	1	आफूले अनुभव गरेका चाडपर्वहरूको बारेमा कहाँ, कोसँग के गरेँ भन्ने बारेमा कुरा गर्न सक्छु।
	2	अरूले अनुभव गरेका चाडपर्वहरूको बारेमा कुरा सुनेर, बुझ्न सक्छु।
	3	म भविष्यमा अनुभव गर्न चाहने चाडपर्वहरूको बारेमा भन्न सक्छु।
9 जन्मस्थान		
	1	म मेरो गृहनगरका प्रसिद्ध चीजहरू र ठाउँहरूको बारेमा बताउन सक्छु।
	2	म मेरो गृहनगरका प्रसिद्ध चीजहरू र ठाउँहरूसँगका अनुभवहरू बाँड्न सक्छु।
	3	म अरूको गृहनगरका प्रसिद्ध चीजहरू र ठाउँहरूको बारेमा कुरा सुनेर, बुझ्न सक्छु।
10 यात्रा		
	1	म कहिले र कहाँ यात्रा गरेँ भनेर भन्न सक्छु।
	2	मेरो यात्राको अनुभवहरू, मैले के गरेँ, के खाएँ, आदि बारे कुरा भन्न सक्छु।
	3	म अरूको यात्राको अनुभवहरू सुनेर, बुझ्न सक्छु।
11 बिदाको दिन		
	1	म मेरो बिदा कहिले हो भनेर भन्न सक्छु।
	2	म सामान्यतया मेरो बिदाको दिनमा के गर्छु भन्ने बारेमा भन्न सक्छु।
	3	म अरूको बिदाको दिनमा के गर्छु भनेर सुनेर, बुझ्न सक्छु।
12 घुम्न लायक ठाउँहरू, गर्न लायक कुराहरू		
	1	म जान चाहने ठाउँ गर्न चाहेको कुराहरू भन्न सक्छु।
	2	म अरूको जान चाहने ठाउँ गर्न चाहेको कुराहरू सुनेर, बुझ्न सक्छु।
	3	म अरूको जान चाहने ठाउँ गर्न चाहेको कुराहरू सुनेर मेरा अनुभव र विचारहरू भन्न सक्छु।
13 किनमेल		
	1	आफू जहिले पनि कहाँ किनमेल गर्ने भन्ने बारेमा भन्न सक्छु।
	2	आफूले जहिले पनि किन्ने सामानको बारेमा भन्न सक्छु।
	3	म अरूले जहिले पनि कहाँबाट के किन्छु भनेर सुनेर, बुझ्न सक्छु।
14 सुझाव दिन सक्ने (मनपर्ने) पसलहरू		
	1	मेरो मनपर्ने पसलहरू बताउन सक्छु।
	2	मेरो मनपर्ने पसलको राम्रो पक्ष के हो भनेर म भन्न सक्छु।
	3	म अरूको मनपर्ने पसलहरू सुनेर, बुझ्न सक्छु।

## 15 ट्राफिक



- 1 सामान्यतया किन र कति टाढा सम्म यात्रा गर्ने भनेर म भन्न सक्छु।
- 2 नियमितरूपमा प्रयोगगर्ने यातायातकासाधनहरूकोराम्रो र नराम्रो पक्षहरू व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 अन्य मानिसहरूसधैँकिन र कहाँ सम्म यात्रा गरिरहेका छन् भनेर, बुझ्न सक्छु।

## 16 खजाना र मनपर्ने चीजहरू



- 1 मेरो लागिमहत्त्वपूर्णचीजहरूर मन परने कुराहरू देखाउन र परिचय गराउन सक्नुहुन्छ।
- 2 महत्त्वपूर्ण भएको कारणको बारेमा बताउन सक्छु।
- 3 अरू मानिसहरूको आफ्नोमहत्त्वपूर्णचीजहरूर मन परने कुराहरू सुनेर, बुझ्न सक्छु।

## 17 काम



- 1 म हाल गरिरहेको काम र विगतमा गरेको कामको बारेमा भन्न सक्छु।
- 2 मेरो हालको/अघिल्लो कार्यस्थलमा म कस्तो प्रकारको काम गर्छु/गरेको छु भनेर व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 अरूले के गरिरहेका छन् र विगतमा उनीहरूले कस्तो प्रकारको काम गरेका छन् भनेर सुनेर, बुझ्न सक्छु।

## 18 विपद्को अवस्थामा उद्धार



- 1 आफ्नो निकासी आश्रय (सुरक्षित ठाउँ) कहाँ छ भनेर भन्न सक्छु।
- 2 आफ्नोघरबाट निकासी आश्रय कसरी पुग्ने भनेर व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 अरू कसरी बाहिर निस्किरहेका छन् भन्ने कुराहरू सुनेर बुझ्न सक्छु।

## 19 सुलेखन अनुभव



- 1 लेखन चाहेको कुराहरू व्यक्त गर्न सक्छु।
- 2 मैले त्यो शब्द किन रोजेँ भनेर म व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 अरूले के लेखेका शब्दहरू बुझ्न सक्छु।

## 20 कोठाको सजावट



- 1 आफ्नो कोठाको सजावटको बारेमा परिचय दिन सक्छु।
- 2 आफ्नोकोठाको सजावटका सम्झनाहरू व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 अरूले आफ्नो कोठाको सजावटको बारेमा भनेको सुनेर बुझ्न सक्छु।

## 21 एम्बुलेन्स बोलाउने तरिका



- 1 119मा कल गर्दा के भन्ने भनेर बुझ्न सक्छु।
- 2 एम्बुलेन्स बोलाउनको लागि फोन गर्न सक्छु।
- 3 अरू कसैले एम्बुलेन्स बोलाएको फोनको कुरा सुनेर बुझ्न सक्छु।

## 22 रोग (बिरामी) • चोटपटक



- 1 विगतमा भएका रोग वा चोटपटकहरूको बारेमा कुरा गर्न सक्छु।
- 2 यसलाई कसरी ह्यान्डल (व्यवहार) गरे भनेर भन्न सक्छु।
- 3 अरूको बिरामी वा चोटपटकको अनुभवको बारेमा सुनेर बुझ्न सक्छु।

## 23 फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका



- 1 आफुले सामान्यतया फोहोर कसरी फाल्छु भनेर व्याख्या गर्न सक्छु।
- 2 अरू मानिसहरूले आफ्नो फोहोर कसरी फाल्छन् भनेर कुरा सुनेर बुझ्न सक्छु।
- 3 आफ्नो देशको फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिकाको बारेमा व्याख्या गर्न सक्छु।

## 24 आँधीबेहरी र भारी वर्षाको समयमा आश्रय



- 1 जोखिम नक्सा (हाज्यात म्याप) हेरेर आफ्नो घर वा परिवार बसेको क्षेत्र खतरनाक छ कि छैन भनेर फैसला गर्न सक्छु।
- 2 आँधीबेहरी वा भारी वर्षाको अवस्थामा कहिले र कहाँ आश्रय लिने भनेर व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 अरूले दिएको सुरक्षित हुने निर्देशनहरू सुनेर बुझ्न सक्छु।

## 25 भूकम्प तयारी



- 1 भूकम्प आएको खण्डमा के के कदम चाल्ने/कदम चालेको थिएँ भनेर व्याख्या गर्न सक्छु।
- 2 फर्निचर सुरक्षित गर्ने र सामानहरू भण्डारण गर्ने, जस्ता भूकम्पको तयारीका लागि के-कस्ता तयारीहरू गरेको छ भनेर व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 भूकम्पको तयारीका लागि अरूहरूले के गरिरहेका छन् भन्ने कुरा सुनेर बुझ्न सक्छु।

## 26 महोत्सव



- 1 आफ्नो सिकाइ समर्थकसँग उत्सवहरूमा भाग लिइ भेट्भएका स्थानीय मानिसहरूसँग आफ्नो बारेमा कुरा गरेर र उनीहरूका कथाहरू सुनेर त अन्तरक्रिया गर्न सक्छु।
- 2 महोत्सवमा भाग लिँदाको आफ्नो अनुभवहरू व्याख्या गर्न सक्छु।
- 3 अरूहरूले महोत्सवहरूमा भाग लिँदाको अनुभवहरू सुनेर बुझ्न सक्छु।

## 27 नयाँ वर्षको कार्डहरू



- 1 वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको शुभकामना दिन सक्छु।
- 2 नयाँ वर्षको कार्ड लेख्न सक्छु।
- 3 अरूले लेखेका नयाँ वर्षको कार्डमा भएका शब्दहरू बुझ्न सक्छु।

## 28 खेलकुद



- 1 मेरो मनपर्ने खेलकुद र मलाई रुचि भएका खेलकुदहरूको बारेमा कुरा गर्न सक्छु।
- 2 सामान्यतया खेल्ने खेलहरू र खेल्दाका आफ्ना अनुभवहरूको बारेमा कुरा गर्न सक्छु।
- 3 अरूहरूले उनीहरूको मनपर्ने खेलहरू र खेल्दाका आफ्ना अनुभवहरूको बारेमा कुरा बारेमा कुरा गरिरहेको सुनेर बुझ्न सक्छु।

A	विषयवस्तु छनौट
B	भाषणको (वक्तृत्व) तयारी
C	भाषण (वक्तृत्व) र प्रतिबिम्ब
D	सिकाइको समीक्षा
E	यसपछि भविष्यमा पढ्न चाहेको कुरा